**Принципы успешного воспитания ребенка:**

* Люби своего ребенка!

То есть радуйся его присутствию, принимай его таким, ка­ков он есть, не оскорбляй и не унижай его, не подрывай его уверенности в себе, не подвергай его несправедливому наказа­нию и не отказывай ему в твоем доверии — дай ему повод любить тебя. Для ребенка главными признаками того, что его любят, является «особое время вместе с мамой и папой», инте­рес родителей к его деятельности, их поощряющие улыбки и слова о том, что «они его любят», тактильный (прикосновение, объятия) и зрительный контакт (глаза — глаза) со взрослым.

* Будь добрым примером для своего ребенка!

Привей ему уважение к культуре своего народа, традицион­ным ценностям. Ребенку необходим такой домашний очаг, где семья дружна, где уважают и любят стариков, где поддержива­ют тесные и искренние связи со всеми родственниками и дру­зьями, где готовы мириться с недостатками другого человека и помогать в их исправлении.

Ребенок должен жить в такой семье, где придерживаются идеалов любви, веры и надежды, ответственности за свое пове­дение, тогда у него будет формироваться чувство гордости за свою семью и стремление быть похожим на родителей.

* Играй со своим ребенком!

То есть уделяй своему ребенку необходимое время, разговари­вай с ним, играй с ним так, как ему нравится. Принимай его игры всерьез, войди через них в картину Его мира и взгляни на других и себя Его глазами. Используй принцип сотворчества взрослого и ребенка, применяя приемы прогнозирования и обсуждения воз­можных последствий поведения ребенка, предвосхищение и про­игрывание в игре реальных событий, их моделирование. Действия в игровом образе помогут ребенку быстрее определиться и обрес­ти себя в сложном мире человеческих взаимоотношений.

* Трудись со своим ребенком!

 Разреши своему ребенку принять участие в твоей работе (в доме, в саду или огороде). Помоги ему усвоить алгоритм трудо­вого действия. Используй принцип оценки того, что сделано Успешно ребенком, а не того, что ребенок не смог или не успел сделать. Создавай ситуации возможности выбора цели: «Как ты хочешь и почему? Ты можешь ...» Когда ребенок подрастет, Приучай его участвовать во всех работах по хозяйству дома и в группе детского сада, научи его нести ответственность за невы­полнение своих обязанностей.

* Позволь ребенку приобретать жизненный опыт, пусть даже небезболезненно, но самостоятельно!

 Ребенок признает только такой опыт, который он пережил лично. Твоя собственная опытность нередко оказывается лишенной ценности для твоего ребенка. Дай ему возможность накопить собственный опыт, даже если это связано с извест­ным риском. Используй метод эмоционального предвосхище­ния последствий ситуации, его проигрывания в игре. Чрезмер­но оберегаемый ребенок, «застрахованный» от любой опасности, нередко «выпадает» из жизни своих сверстников и становится объектом их насмешек или жалости.

* Покажи ребенку возможности и пределы человеческой свободы!

Родители должны раскрыть перед ребенком замечательные возможности развития и утверждения человеческой личности. Создавай ситуации борьбы мотивов: «Как ты хочешь поступить? А почему ты так хочешь? А как можно поступить по-другому? А как лучше? А как бы поступил другой мальчик (девочка)? А как бы поступила я? А почему бы я так поступила?» Вместе с тем ему нужно показать, что любой человек должен признавать и соблюдать известные нормы поведения в семье, в коллективе и вообще в обществе. Поэтому родители обязаны следить за пове­дением ребенка и направлять его таким образом, чтобы его по­ступки не причиняли ущерба ни ему самому, ни другим. При этом следует помнить, что методы наказания воспитывают хуже, чем методы поощрения и стимулирования, однако, в случае не­обходимости, следует воспитывать уважение к правилам посред­ством и наказания, но без злости и раздражения взрослого.

* Жди от ребенка только таких мнений и оценок, на какие он способен в соответствии с возрастом и собственным опытом!

Ребенку требуется длительное время, пока он научится ори­ентироваться в этом столь сложном мире. Помогай ему, как можешь, и требуй от него собственного мнения или самостоя­тельного вывода только в том случае, когда он способен на это в соответствии с накопленным опытом и ступенью своего раз­вития. Используй метод логических последствий, помогая Ребенку соотнести причину и следствие своих поступков и жиз­ненных обстоятельств.

* Предоставляй ребенку возможность таких переживаний,

 которые будут иметь ценность воспоминаний!

Ребенок «питается», так же как и взрослый, переживаниями, которые дают ему возможность ознакомиться с жизнью дру­гих людей и с окружающим миром. В первую очередь, на пере­вод переживаний в ранг ценных воспоминаний оказывают сов­местные семейные традиции.

Ваши дети — это не Ваши дети:

Они сыновья и дочери самой жизни.

Они пришли посредством Вас, но не от Вас.

И хотя они с Вами, принадлежат они не Вам.

Вы можете дать им свою любовь, но не Ваши мысли.

Вы можете дать кров их телам, но не их душам,

Потому что их души живут в завтрашнем доме,

Который Вы не можете посетить даже в Ваших мечтах.

Вы можете стремиться быть такими, как они,

Но не стремитесь сделать их такими, как Вы,

Потому что жизнь не движется назад

И не задерживается во вчерашнем дне.

стихотворение К. Джибран «Предсказание»

***Как избежать стресса:***

**\* научитесь по-новому смотреть на жизнь \* не будьте максималистом \* будьте оптимистом \* регулярно занимайтесь физическими упражнениями**

**\* стремитесь к разумной организованности \* учитесь говорить «НЕТ»**

**\* не концентрируйтесь на себе \* не копайтесь в своем прошлом**

**\* питайтесь правильно \* высыпайтесь**

**\* не злоупотребляйте чаем, кофе**

**\* учитесь радоваться жизни**

***Как помочь себе быстро снять стресс:***

1. **поговорите о своих проблемах с кем-нибудь, кому вы доверяете**
2. **физические упражнения**
3. **глубокое дыхание**
4. **расслабление**
5. **отрыв от повседневности**
6. **массаж**
7. **пересмотр жизненных позиций**

**Уважаемые учащиеся, педагоги, родители!**

**Школьный психолог всегда рад вам помочь!**

**Часы работы: с 8.00- 14.00 часов**

**Педагог-психолог:**

**Бариева Лейсан Фагимовна**

****



  **ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ**

1. Правильно оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради. Хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета : они повышают интеллектуальную активность.

2. Хорошо определить, кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.

3. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

4. Хорошо начинать с самого трудного, но, если заниматься не хочется, в голову ничего не идет, полезнее начать с материала, который знаете лучше. Постепенно вработаешься, и дело пойдет.

5. Обязательно чередовать работу и отдых (40 минут занятий, 10 минут - перерыв).

6. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем. Их легко использовать при кратком повторении материала.

7. Ответы на трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу. Хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны.

8. Перед устным экзаменом хорошо попробовать наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом, обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее извлекать информацию из памяти. Когда вы рассказываете ответ, вы сближаете эти два состояния и включаете особый вид памяти - речедвигательную.

9. Никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, надо помнить, что ваша задача - понять. Концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

10. Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, а мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале помешают готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях и позволяя вам делать все спустя рукава.

 **Поговорим о любви**

|  |
| --- |
|  http://12kurgan.ucoz.ru/ucheba/love184.gif**Я влюбилась. Мой избранник – ученик 10 класса (а сама я учусь в 8 классе). Я познакомилась с ним недавно, но с тех пор ни о чем и ни о ком думать не могу. Он обращает на меня внимание, но я не решаюсь к нему подойти. Начинаю понимать, что положение безнадежно!** Разрешите Вас поздравить с важнейшим событием в вашей жизни – Вы влюбились! И то, что вы чувствуете – прекрасно! Вам повезло! Если молодой человек обращает на вас внимание, значит Вы ему небезразличны. Откликнитесь, насколько это возможно. Поговорите об учебе, книгах, музыке, природе, да много ли о чем еще можно поговорить с приятным человеком. Подойти первый раз к человеку, который нравится, действительно нелегко. Сделайте это просто , искренне, непринужденно. Обратитесь с какой-нибудь просьбой, вопросом, за советом. Я думаю, он обрадуется. Возможно, он ждет вашего шага, не решается сделать его первым, боясь отказа. И никогда (!) не говорите, что положение безнадежно! Безвыходный ситуаций не бывает! Все будет хорошо! Удачи Вам!  http://12kurgan.ucoz.ru/ucheba/love184.gif**Я люблю мальчика, но он странно реагирует, когда я говорю с ним – краснеет и уходит. Скажите, почему?**  Я люблю мальчика, но он странно реагирует, когда я говорю с ним – краснеет и уходит. Скажите, почему? Ответить на вопрос может только сам мальчик. Не спеши с выводами, потерпи. Ему нужно дать время осознать свои чувства. И ты не спеши выражать свои. Он может подумать, что ты хочешь играть ведущую роль в ваших отношениях. Иногда это способно разрушить дружбу. А чтобы привлечь этого парня надо знать, что: - Мальчикам нравится тоже, что и девочкам: жизнерадостность, чувство юмора, ум, чуткая душа;- Они любят симпатичных девушек. Чтобы стать такой, нужно приложить усилия и поухаживать за своей внешностью; - Мальчики обожают комплименты, любят лесть – тонкую (например: «Ты здорово решаешь задачи. Никто кроме тебя эту тему не понимает») и толстую (например:» Ты самый сильный парень в классе».); - Можно случайно пойти с ним рядом после школы, а еще лучше – стать соседкой по парте.   http://12kurgan.ucoz.ru/ucheba/love184.gif**· Я некрасивый. Меня не любят девчонки и смотрят на меня как на пустое место.** **· Я маленькая, и все, кто к нам в класс приходят, все хоть на чуть-чуть выше меня.** То, что вы считаете недостатком, совсем не является таковым, не стоит делать трагедии из того, что вам самим в себе не нравится. Примите несколько советов: - смиритесь с тем, какие вы, и любите себя именно такими; - научитесь подчеркивать свои достоинства. Прическа, макияж, одежда, умение держаться и общаться – вот тот арсенал «хитростей», которыми должен владеть каждый уважающий себя человек; - будьте естественными, искренними и доброжелательными. Именно это притягивает людей.   |

 Как помочь ребенку успешно сдать экзамены

* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, но и не разрешайте оставлять все на последний день.
* Объясните, что необходимо разумное чередование занятий и отдыха. Отдохнувший человек, гораздо лучше воспринимает информацию.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно уметь увидеть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал. Если ребенок не умеет это делать, покажите ему, объясните на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, кроватью и т.д.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предметы (существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему устных и письменных экзаменов.
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и его распределять. Тогда у ребенка будет навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнее напряжение. Желательно дать на экзамен ребенку часы.
* На протяжении подготовки и всего экзаменационного периода постарайтесь создать дома стабильную и благоприятную обстановку.
* Не повышайте тревожность ребенка, постарайтесь не передавать ему своего волнения.
* Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, достаточное количество витаминов и минеральных веществ.
* Повышайте уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допустить ошибки.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых и сон. Советы старшеклассникам
* Пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
* Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (очень часто во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
* Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
* Если ситуация безвыходная, положись на свою интуицию и укажи наиболее вероятный вариант.
* Если предстоит устный экзамен, проговаривай устно вслух перед родителями ответы на вопросы, чтобы не стесняться комиссии.
* **Самый важный совет:** занимайся систематически, не оставляй все на последний день. Если ты готов, то беспокоиться не о чем.